

43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48





JUILLET 13
Mensuel
OJD : 350428

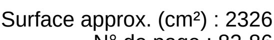
Surface approx. (cm²) : 2326
N° de page : 82-86

MÉDECINE | dossier

LE SOLEIL soigne le moral, les os et même la peau!

SOUCCAR
1203846300504/GCP/OTO/2

TOP Santé
le N°1 de la bonne santé
43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48


JUILLET 13
Mensuel
OJD : 350428

Surface approx. (cm²) : 2326
N° de page : 82-86

NOS EXPERTS



DR MICHEL JEANMOUGIN unité de photo-dermatologie, hôpital Saint-Louis (Paris)



DR BRIGITTE HOUSSIN spécialiste de médecine physique, de réadaptation, et de la vitamine D (Paris)



DR SYLVIE ROYANT-PAROLA psychiatre, laboratoire du sommeil, hôpital Antoine-Béclère (Clamart)

Il met le moral au beau fixe

Il suffit que le soleil nous accueille au saut du lit pour que l'on se sente gonflée d'optimisme et emplie d'énergie. Alors que, quand il pleut sur nos vacances, notre moral est aussitôt en chute libre. Cette réaction n'est pas purement psychologique.

Depuis des années, on nous met en garde contre les dangers d'une exposition excessive au soleil. Au risque d'oublier les nombreux bienfaits que nous procure l'astre solaire. **C'est le moment d'en faire provision... avec modération.**

MARIE-CHRISTINE COLINON

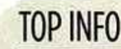
Le Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre, le confirme : « *On sait que la lumière forte exerce un effet dynamisant. Des expériences ont prouvé qu'elle galvanise notre humeur, augmente l'activité physique et accroît nos performances intellectuelles.* » On ignore encore exactement par quels mécanismes, mais on soupçonne que, lorsque la lumière pénètre dans l'œil, elle est transformée en signaux électriques qui élèvent le taux de certains neurotransmetteurs dans le cerveau. Si l'on en croit le Pr Bernard Sablonnière*, les niveaux de dopamine seraient ainsi augmentés, tout comme ceux de la sérotonine, souvent appelée « hormone du bonheur ».

Certaines personnes sont particulièrement sensibles à cette action. Et elles auront malheureusement tendance à la dépression saisonnière durant les mois d'hiver. Mais comme on connaît désormais l'origine de cette sorte d'hibernation, on la traite très bien par la luminothérapie, qui imite la clarté du soleil. À condition de s'exposer chaque matin à des lampes projetant au moins 5000 lux. En effet, par une journée radieuse, notre organisme reçoit de 10000 à 15000 lux, alors que sous un ciel gris, c'est à peine 2500... et chez soi encore moins.

Notre horloge biologique dépend de la lumière

Si la luminosité remplit une fonction si importante pour notre corps et notre moral, c'est aussi parce qu'elle sert de médiateur entre l'extérieur et l'intérieur de notre organisme. Un relais indispensable pour que nos horloges internes se mettent en phase avec notre environnement, s'adaptent aux variations saisonnières et se calent sur 24 heures. Sans elle, certains de nos rythmes journaliers, dits circadiens (éveil-sommeil, variations de la température corporelle et des taux hormonaux, appétit et fonctionnement des organes) approcheraient plutôt 25 heures. La lumière leur permet de se synchroniser, de façon à conserver le bon tempo.

« *Des cellules dans la rétine (appelées cellules ganglionnaires) ne sont chargées que de cela,* explique le Dr Sylvie Royant-Parola. *Elles fonctionnent même chez les aveugles, dès lors qu'ils perçoivent la lumière.* » Chaque matin, le lever du soleil leur signale une nouvelle journée et notre organisme se reprogramme ainsi sur 24 heures. Toutes ses fonctions se hiérarchisent de façon à ce que chacune arrive au bon moment, ce qui nous rend plus fonctionnelle sur tous les plans. Cette « mise à l'heure » s'effectue par



TOP INFO

Le beau temps stimule la libido

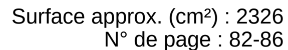
Les corps qui se dévoilent et la caresse des ondes solaires sur notre peau pourraient suffire à nous mettre des désirs plein la tête. Mais si le soleil booste notre libido, c'est également par des mécanismes chimiques dûment vérifiés. Et notamment grâce à la vitamine D (voir la dernière page de ce dossier) qui chatouille nos hormones en augmentant la sécrétion de testostérone, l'hormone du désir chez la femme comme chez l'homme.

C. GULLUNG/PLAINPICTURE



43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48

JUILLET 13
Mensuel
OJD : 350428


Surface approx. (cm²) : 2326
N° de page : 82-86



l'intermédiaire d'une hormone, la mélatonine, véritable « donneur d'ordre » de nos horloges. En passant par la rétine, les rayons lumineux vont en effet atteindre l'épiphyse, située au centre de la tête, pour indiquer à cette glande qu'elle doit stopper la sécrétion de mélatonine.

L'influence du soleil combat la dépression

« La mélatonine est très proche de la mélanine, responsable de la pigmentation de l'épiderme et du bronzage, souligne le Dr Royant-Parola. *Les deux sont liées à la lumière et fabriquées à partir d'un précurseur, le tryptophane, qui est transformé en sérotonine. »* Baptisée « hormone du sommeil », la mélatonine est sécrétée dans l'obscurité. Elle atteint un pic entre 2 et 4 heures du matin, puis diminue pour préparer le réveil. Renseignant l'organisme sur la position jour-nuit, elle est prescrite pour rattraper au plus vite les forts décalages horaires, et dans certains troubles de l'endormissement, notamment chez les plus de 55 ans dont la sécrétion naturelle de mélatonine diminue. Aux beaux jours, il suffit de profiter quotidiennement de la lumière dont le soleil nous inonde pour restructurer nos rythmes durablement. Cette « cure » dissipera la fatigue (y compris des personnes atteintes de sclérose en plaques ou de maladie de Parkinson). Elle combattra aussi la dépression (nombre de déprimés ont un taux anormalement élevé de mélatonine durant le jour). Enfin, elle permettra sans doute d'atténuer le syndrome prémenstruel (qui serait lié à un dérèglement de l'horloge biologique entraînant un déséquilibre du rapport sérotonine/mélatonine).

**Auteur de « La Chimie des sentiments » (éd. Jean-Claude Gawsewitch, août 2012, 16,90 €)*

› BON À SAVOIR

Attention aux yeux

La lumière solaire nous est précieuse mais, à la longue, elle conduit insidieusement au vieillissement du cristallin. L'idéal est d'en profiter les yeux grands ouverts, tôt le matin, (entre 6 et 9 heures), puis de protéger sa vue en mettant des lunettes de soleil de bonne qualité. Vérifier que les verres filtrent les UVA et les UVB, et portent le sigle CE.



Il traite

S'il fait planer le spectre du redoutable mélanome, le soleil se révèle aussi un allié pour le dermatologue. Alors, ami ou ennemi? Pour les problèmes de peau, c'est tout ou rien.

Les personnes atteintes de psoriasis redoutent souvent d'exposer leur épiderme abîmé. Pourtant, combattre cette pudeur peut s'avérer extrêmement bénéfique. *« 80 % des patients voient leur maladie améliorée au soleil »*, confirme le Dr Michel Jeanmougin, dermatologue. C'est bien pourquoi on traite désormais par puvathérapie (photosensibilisant allié à une exposition UV) ou UVB-TL01 les patients qui ne peuvent pas passer l'hiver aux Canaries ou sous les tropiques. La cure médicale comprend une trentaine de séances, à raison de trois par semaine durant deux mois. La durée de ces séances augmente progressivement. Ce protocole a été établi pour optimiser l'efficacité du traitement, il est donc conseillé de s'en inspirer quand on souhaite guérir naturellement son psoriasis durant l'été.

TOP INFO

Il soulage certains rhumatismes

La chaleur fait du bien aux douleurs musculaires et articulaires, notamment grâce à son effet relaxant. D'où le recours aux patchs chauffants quand on souffre de lombalgie ou de torticolis. Selon Jean-Pierre Besancenot, qui dirigeait le groupement de recherche du CNRS « climat et santé » à Dijon, elle améliore aussi certains rhumatismes (il en existe 400!). Ce sont surtout les arthrosiques qui seraient soulagés par temps chaud et sec. Car l'humidité et le froid rendraient les membranes cellulaires plus perméables, l'eau gonflant douloureusement les tissus.

XINHUA/ZUMA/REA; LENEE/BSIP



43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48

JUILLET 13
Mensuel
OJD : 350428

Surface approx. (cm²) : 2326
N° de page : 82-86

certaines maladies de peau

Le bon usage pour le psoriasis

« Au bout d'une semaine, l'aspect de la peau est déjà amélioré, précise le Dr Jeanmougin, *mais l'effet ne dure pas. Alors que, si l'on peut passer un mois au soleil, le bénéfice se maintiendra au moins six à douze mois. »*
Comme il n'est pas question de mettre de la crème solaire sur les plaques de psoriasis, la durée d'exposition doit être très contrôlée, de façon à ne jamais occasionner de coups de soleil. Au début, de huit à quinze minutes quotidiennes, selon sa peau, l'heure d'exposition et le lieu où l'on se trouve. On augmentera très progressivement jusqu'à une demi-heure ou trois quarts d'heure maximum en fin de séjour. Du point de vue des UV, l'ensoleillement n'est pas le même au bord de la mer du Nord que sur la Côte d'Azur. *« Il varie aussi selon les mois,* rappelle le Dr Jeanmougin. *En juin et juillet, les UV sont au maximum; ils sont équivalents en mai et en août; de même qu'en avril et en septembre. »*



Avant la séance de puvathérapie, toujours pratiquée sous contrôle médical, le patient doit prendre un traitement oral à base de psoralènes. Ces substances permettent à la peau d'être plus sensible au rayonnement ultraviolet.

DITES, DOCTEUR...

Quelles maladies de peau le soleil aggrave-t-il ?

- **Herpès et autres boutons de fièvre** détestent en général la période chaude. Parce qu'elle fragilise les défenses de notre peau, l'exposition solaire est l'un des principaux facteurs susceptibles de déclencher une crise. Protection maximale conseillée, avec un stick labial d'indice supérieur à 30.
- **En cas d'acné, le soleil joue les « faux amis ».** Dans un premier temps, il entraîne une amélioration en asséchant les boutons. Mais l'épiderme ayant épaissi au soleil, le sébum s'écoule moins bien et une armada de boutons incrustés sous la peau ne demande qu'à jaillir en septembre.
- **D'autres dermatoses,** comme le lupus érythémateux, sont également aggravées au soleil. Sans parler des peaux qui y sont allergiques et qui déclenchent une lucite estivale.

Un répit pour l'eczéma et la dermite séborrhéique

Les rayons solaires soulagent la dermatite atopique. Cet eczéma a tendance à disparaître tout seul vers 3-4 ans mais, parfois, elle perdure à l'entrée à l'école primaire et même à l'âge adulte. Pour ces cas résistants, les dermatologues font, une fois encore, appel à la photothérapie, afin de calmer les poussées. Pas étonnant si 90 % des patients constatent également une amélioration lorsqu'ils s'exposent au soleil pendant leurs vacances.
Même soulagement pour les personnes atteintes de dermite séborrhéique, une maladie qui se manifeste par des plaques rouges qui sont recouvertes de pellicules sur le cuir chevelu, les sourcils, parfois les ailes du nez. Autre caractéristique de cette affection: les plaques démangent souvent horriblement. *« Les UV exercent un petit effet anti-inflammatoire,* explique le Dr Jeanmougin. *Mais la dermite séborrhéique est aussi aggravée par le froid et surtout très liée au stress, d'où l'apaisement qui est généralement constaté durant la trêve estivale. »*
Mais le soleil n'a aucune influence sur l'eczéma de contact, ni sur l'eczéma variqueux des personnes âgées.


43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48

JUILLET 13
Mensuel
OJD : 350428

Surface approx. (cm²) : 2326
N° de page : 82-86



Cette curieuse vitamine, qui est en fait une pro-hormone, est peu présente dans l'alimentation. Notre peau en synthétise les deux tiers sous l'action du soleil. Or, elle joue un rôle fondamental pour notre santé.

Il permet de faire le plein de vitamine D

On sait depuis longtemps que la vitamine D est importante pour la santé des os. Sans elle, on aurait beau manger des tonnes de calcium, notre organisme ne le retiendrait pas. Une analyse publiée en 2009 a confirmé qu'un apport correct permettait de réduire d'au moins 20 % le risque de fracture dû à l'ostéoporose après 65 ans. À côté de ce rôle dans la minéralisation, elle semble nous protéger dans de très nombreux domaines.

75% **de la population présentent une insuffisance en vitamine D. Et 5 % ont un déficit sévère.**

Pas d'immunité sans vitamine D

La vitamine D contribuerait à la force musculaire et permettrait de réduire les douleurs des règles. Surtout, elle jouerait un rôle fondamental dans notre système immunitaire. De nombreuses études ont démontré qu'elle aide à résister aux infections respiratoires. *« Une expérience menée au Canada a, par exemple, prouvé que lorsqu'on supplémente les écoliers, ils souffrent moins souvent de grippe et d'asthme »*, relève le Dr Brigitte Houssin*. Selon de récents travaux, elle pourrait aider à résister au VIH et diminuer le risque de transmission mère-enfant.

D'autres études pointent une relation avec des maladies auto-immunes. Les personnes atteintes de rhumatismes inflammatoires ou de maladie de Crohn sont souvent carencées en vitamine D. De même que celles qui souffrent de lupus érythémateux, de sclérose en plaques et même d'allergie. *« Une étude est en cours pour la sclérose en plaques, à laquelle participe l'hôpital parisien de La Pitié-Salpêtrière*, précise le Dr Houssin. *Les résultats intermédiaires sont prometteurs (moins de poussées et moins sévères). »*

Un déficit en cette vitamine pourrait de même être impliqué dans la survenue d'un diabète. Enfin, sachant que le diabète augmente le risque de maladies cardiovasculaires, l'étude de Framingham, aux États-Unis, a confirmé qu'une carence sévère en vitamine D pouvait quasiment doubler le risque de souffrir d'une telle affection. Selon le Dr Jean-Michel Lecerf, spécialiste en endocrinologie et maladies métaboliques à l'Institut Pasteur de Lille, *« cet effet protecteur pourrait venir de son action contre l'inflammation, qui représente une composante importante des accidents cardiaques et cérébraux. »*

Elle aiderait même à prévenir certains cancers

Il est prouvé en laboratoire que la vitamine D inhibe la prolifération des cellules cancéreuses. Et de nombreuses études épidémiologiques l'associent à une diminution du risque de cancers. Ce lien est quasi démontré en ce qui concerne le cancer colorectal. En revanche, un rapport de l'Institut national du cancer (novembre 2011) est plus réservé pour les autres tumeurs. Notamment du sein et de la prostate, pour lesquelles ses bienfaits ne semblent pas encore bien établis. Ce n'est pas tout. Selon des chercheurs californiens, la vitamine D pourrait être bénéfique dans la maladie d'Alzheimer. En aidant l'organisme à contrôler l'inflammation et à se débarrasser de la protéine bêta-amyloïde qui s'attaque aux cellules nerveuses des malades.

Même si nombre de ces pistes demandent à être confirmées, une femme sur sept et un homme sur huit seraient carencés en vitamine D (étude Suvimax). Pour en faire provision, ne boudons pas le soleil. ■

*Auteur de « Soleil, mensonges et propagande » et de « Vitamine D: mode d'emploi » (éd. T. Souccar).

TOP INFO

10 minutes par jour pour la stocker

La quantité de rayonnements UV nécessaire à notre équilibre biologique est bien inférieure à celle à laquelle nous nous exposons. Par chance, la vitamine D se stocke plusieurs mois dans le foie et dans la graisse. Pour recharger durablement nos réserves, il suffit de s'exposer dix ou quinze minutes au soleil, chaque jour, mais sans protection ni à travers une vitre, pour que les rayons UVB parviennent à notre peau.

J. GUICHES/PICTURETANK